MANUALE UTENTE

Modello n. PFIVEX87413.0
N. di serie ____________

Numero di serie
Scrivere il numero di serie nello spazio sopra come riferimento.

DOMANDE?

provvedere alla completa soddisfazione della cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, si prega di vedere le seguenti informazioni:

Telefono:

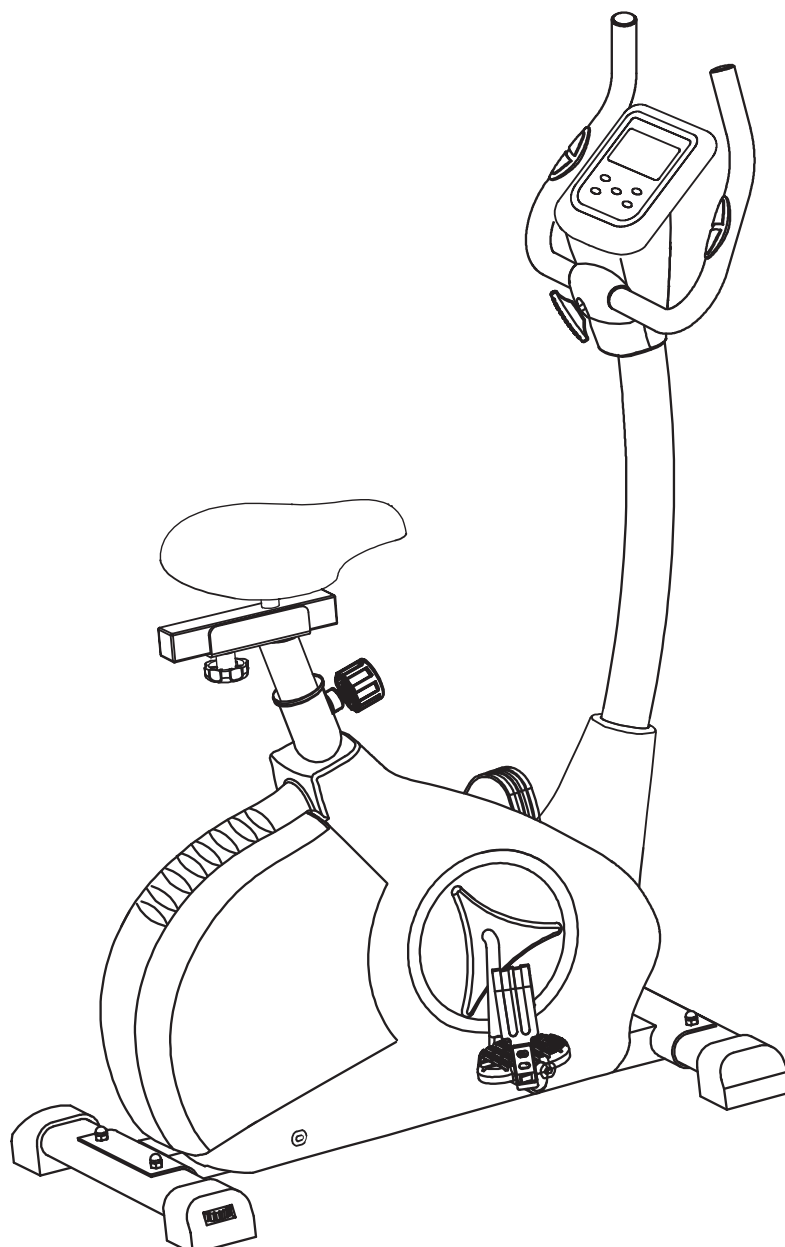
848 35 00 28

Orari di apertura: 8.00 – 20.00 dal lunedì al venerdì;
9.00-13.00 il sabato (non accessibile da telefoni cellulari)

Fax: 02/95441008

email: csitaly@iconeurope.com
sito web: www.iconsupport.eu

⚠ ATTENZIONE

Leggere tutte le precauzioni e le istruzioni nel presente manuale prima di utilizzare questa apparecchiatura. Conservare il presente manuale come riferimento.

Visitate il nostro sito Web
www.iconsupport.eu

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere tutte le precauzioni importanti e le istruzioni del presente manuale così come tutte le avvertenze sull'attrezzo prima dell'utilizzo. ICON declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni alla proprietà legati all'utilizzo del prodotto.

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, rivolgersi al proprio medico, soprattutto se si hanno più di 35 anni o se vi sono stati problemi di salute.

2. Utilizzare l'attrezzo unicamente nel modo descritto nel presente manuale.

3. Il proprietario si assume la responsabilità di accertare che chi utilizza l'attrezzo sia opportunamente informato su tutte le precauzioni.

4. L'attrezzo è destinato esclusivamente ad un uso domestico. Non utilizzare l'attrezzo in ambienti commerciali, locativi o istituzionali.

5. Conservare l'attrezzo al chiuso, lontano da umidità e polvere. Collocare l'attrezzo su una superficie piana e sopra un tappeto per evitare di danneggiare il pavimento o la moquette. Lasciare uno spazio libero di almeno 0,9 m davanti e dietro l'attrezzo e di almeno 0,6 m su entrambi i lati.

6. Controllare e serrare regolarmente tutti i componenti. Sostituire immediatamente eventuali componenti usurati.

7. Tenere sempre lontano i bambini di età inferiore a i 12 anni e gli animali domestici.

8. L'attrezzo non deve essere utilizzato da persone che pesano più di 115 kg.

9. Indossare un abbigliamento adeguato durante l'allenamento; non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo. Indossare sempre scarpe da ginnastica adatte all'attività fisica.

10. Afferrare le manopole o il manubrio mentre si sale, si scende o si usa l'attrezzo.

11. Il sensore delle pulsazioni non è un dispositivo medico. Svariati fattori possono influire sull'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il sensore delle pulsazioni è previsto unicamente come ausilio all'allenamento per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.

12. L'attrezzo non è provvisto di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all'arresto del volano. Ridurre la velocità della pedalata in modo controllato.

13. Tenere la schiena diritta quando si utilizza l'attrezzo; non inarcare la schiena.

14. Il sovrallenamento può avere conseguenze gravi per la salute, se non addirittura letali. Se si avvertono debolezza o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e recuperare.

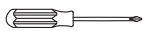
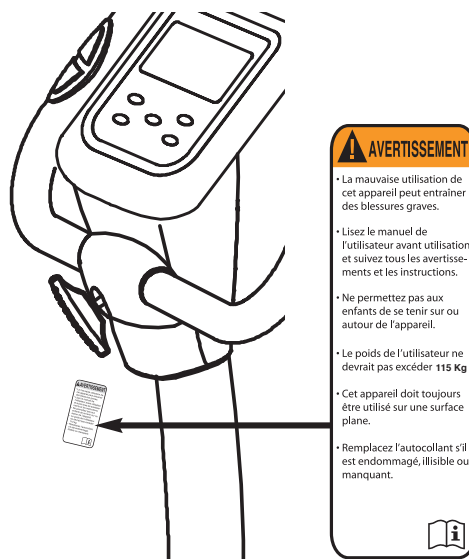
CONSERVARE IL MANUALE

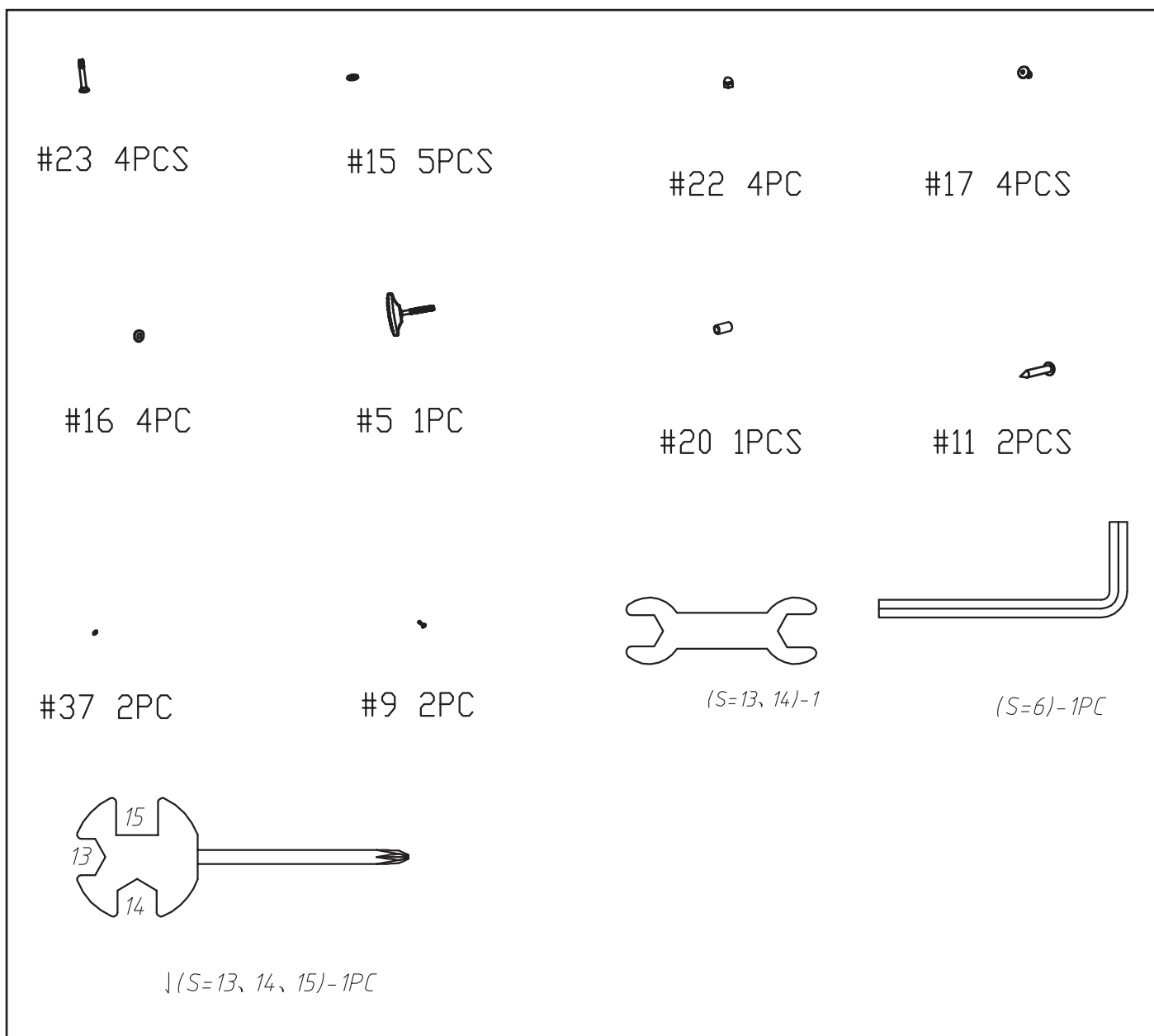
PRIMA DI INIZIARE

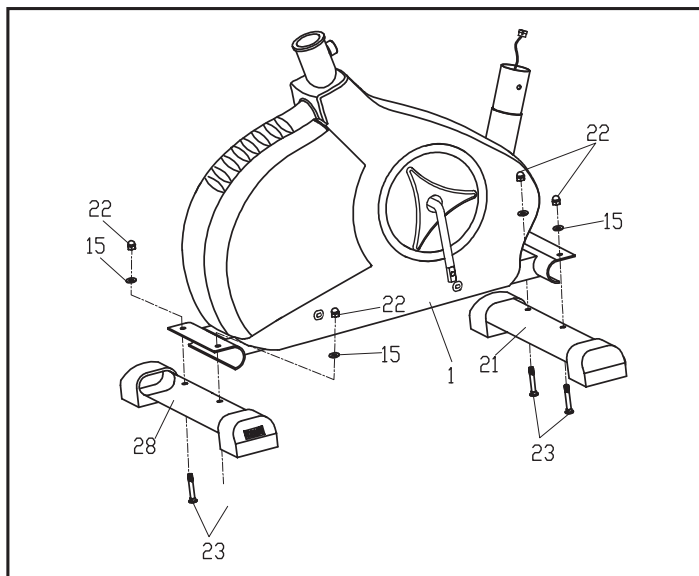
Grazie per aver acquistato ProForm® Sparta. La cyclette offre una serie di funzioni progettate per rendere l'allenamento a casa ancora più efficace e piacevole.

Leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la cyclette. In caso di domande dopo la lettura, consultare la copertina del manuale. Prima di contattare l'assistenza, annotare il modello e il numero di serie del prodotto. Il numero del modello è **PFIVEX87413.0** e l'ubicazione della decalcomania con il numero di serie è indicata sulla copertina del presente manuale.

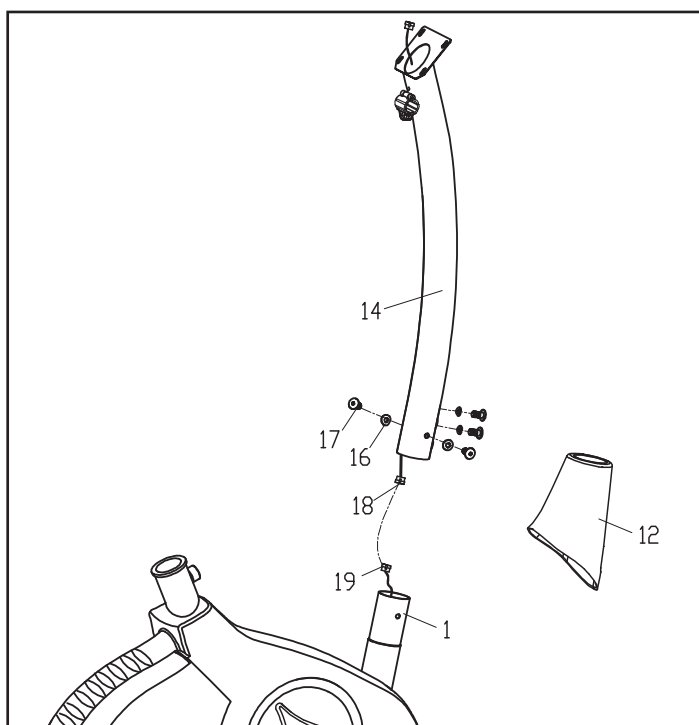
Prima di proseguire con la lettura, acquisire familiarità con i componenti indicati nel disegno seguente.

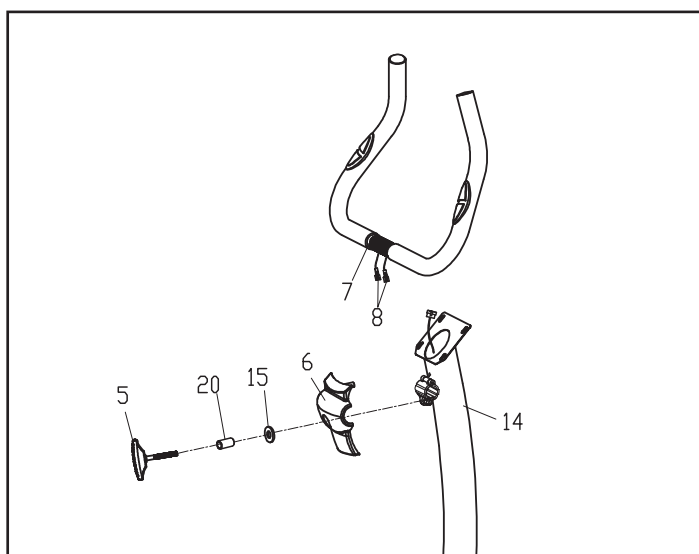
UBICAZIONE DELLA DECALCOMANIA CON LE AAVVERTENZE

L'immagine illustra l'ubicazione della decalcomania con le avvertenze. In caso di decalcomania assente o illeggibile, richiederne una sostitutiva gratuita al numero telefonico riportato sulla copertina del presente manuale. Applicare la decalcomania nel punto indicato.
Nota: è possibile che le decalcomanie non siano illustrate nelle dimensioni reali.

MONTAGGIO

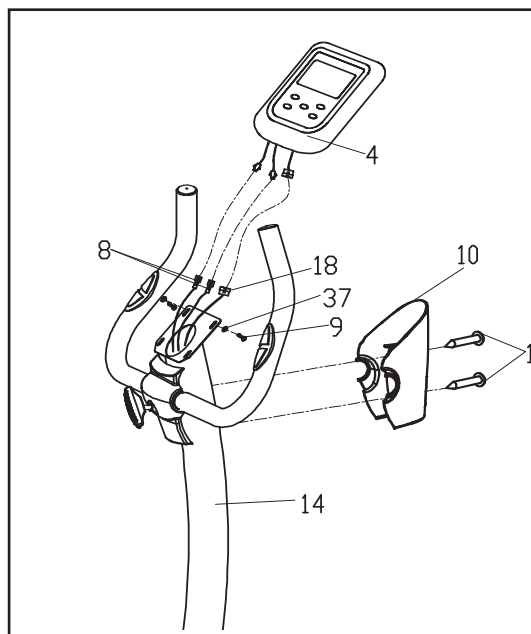
Il montaggio richiede due persone. Posizionare tutti i pezzi della cyclette in uno spazio libero ed eliminare tutti gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino a quando il montaggio non sia stato ultimato.
Oltre agli strumenti forniti, per il montaggio è necessario un cacciavite Phillips e una chiave regolabile .
Servirsi dei disegni riportati qui sotto per individuare i pezzi piccolo necessari al montaggio della cyclette. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero del pezzo, come del ELENCO PEZZI riportata alla fine del presente manuale. Il secondo dopo le parentesi si riferisce alla quantità necessaria per il montaggio.
Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit hardware, verificare se sia stato preassemblato.

FASE 1

Fissate lo stabilizzatore anteriore (21) e lo stabilizzatore posteriore (28) al telaio principale (1) con i bulloni carrozzeria (23), le rondelle piatte (15) e i dadi ciechi (22) come indicato nell'esploso.
Nota : I caps dello stabilizzatore posteriore sono regolabili, per stabilizzare al meglio la cyclette.

FASE 2

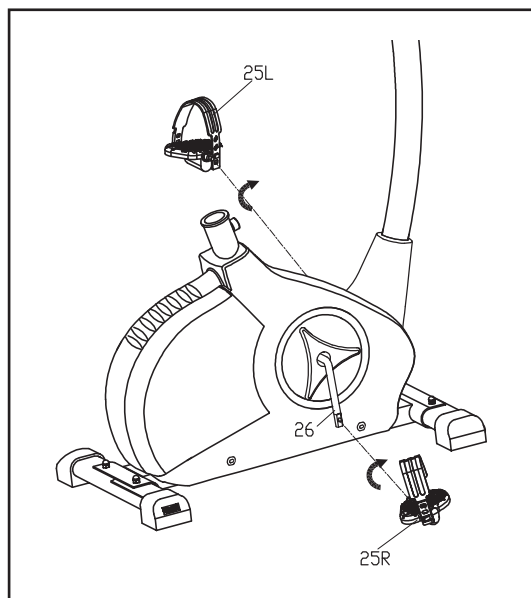
Inserite il carter della piantana del manubrio (12) sulla piantana (14) poi collegate il cavo del sensore (19) al cavo di prolunga (18).

Fissate la piantana del manubrio (14) al tubo del telaio principale (1) utilizzando viti Allen a testa cilindrica (17) e rondelle ondulate (16).

FASE 3

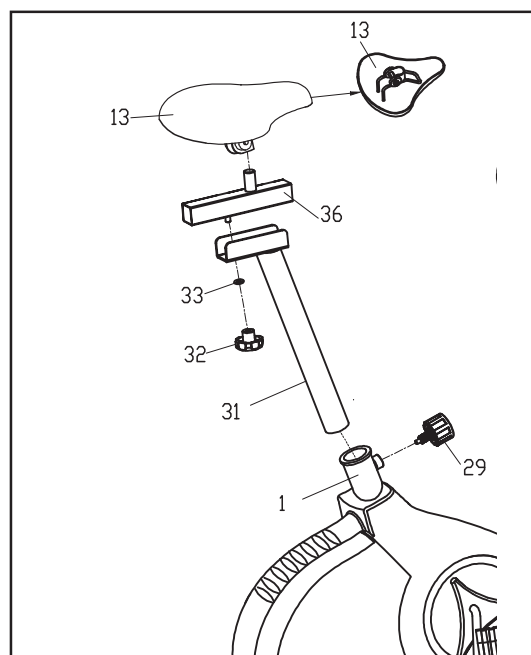
I : Fate passare il filo del cardiofrequenzimetro (8) nella piantana del manubrio (14) attraverso la parte superiore del supporto della console.
II : Regolate a posizione del manubrio (7) secondo la vostra statura poi fissate la piantana (14) utilizzando la rotella (5), il distanziale (20), la rondella piatta (15) e il copri manubrio (6), come indicato nell'esploso.

FASE 4

Collegate la parte superiore del filo del sensore (18) e il filo del cardio frequenzimetro (8) ai fili corrispondenti del contatore (4), poi fissate il contatore (4) al proprio supporto sul manubrio (14) utilizzando la vite (9) e la rondella piatta (37) come indica l'esploso.
Fissate il carter posteriore del manubrio (10) sulla piantana del manubrio (14) con la vite (11).

FASE 5

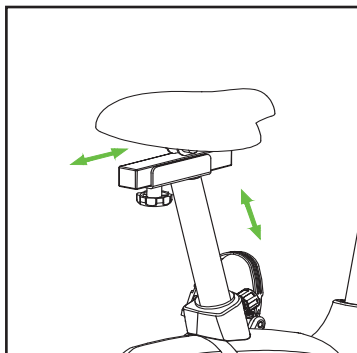
Avvitate ciascun pedale (25L/R) alla propria pedivella (26L/R)
sul telaio principale(1) utilizzando la chiave a croce.

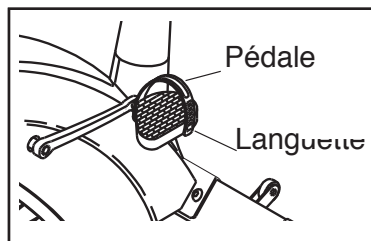
Nota : Il pedale sinistro (25L) si avvita in senso antiorario, mentre quello destro (25R) si avvita in senso orario.

FASE 6

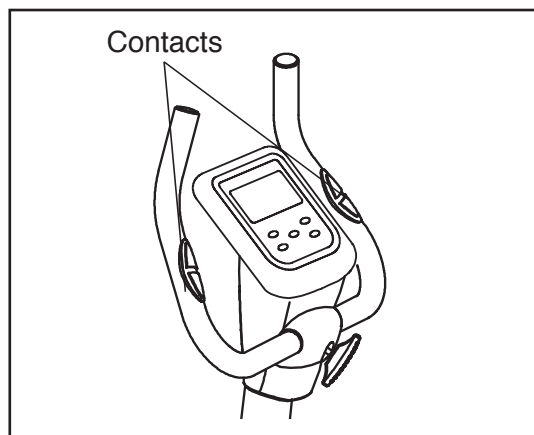
Inserite la sella (13) nel sostegno orizzontale della sella (36) poi fissatela utilizzando la chiave a croce.
Regolate la posizione del sostegno orizzontale della sella (36) secondo la vostra statura, poi fissatela al montante verticale della sella (31)
utilizzando il dado a pulsante (32) e la rondella piatta (33).
Inserite il montante verticale della sella (31) nel tubo del telaio principale (1) poi fissatelo utilizzando il bullone di regolazione (29).

Nota : Prima di utilizzare la vostra ciclo camera per la prima volta, assicuratevi che la sella sia correttamente chiusa nel sostegno orizzontale della sella (36).

MODALITÀ DI UTILIZZO

REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DEL SELLINO

Per un allenamento efficace, il sellino deve essere regolato all'altezza appropriata. Mentre si pedala, le ginocchia devono flettersi leggermente quando i pedali si trovano nella posizione più bassa. Per regolare l'altezza del sellino, innanzi tutto allentare il pomello sul montante sottostante. Quindi tirare il pomello, alzare o abbassare il sellino secondo la posizione desiderata, quindi rilasciare il pomello. Spingere il sellino leggermente verso l'alto o verso il basso per far sì che il perno si innesti in uno dei fori di regolazione sul montante. Quindi serrare il pomello.

REGOLAZIONE DELLE CINGHIE DEI PEDALI

Per regolare le cinghie dei pedali, innanzi tutto separare le estremità dalle linguette sui pedali. Regolare le cinghie come desiderato, quindi premere le estremità
sulle linguette.

RILEVAMENTO DELLE PULSAZIONI

Se desiderato, misurare la frequenza cardiaca. È possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il sensore palmare delle pulsazioni.

Rimuovere eventuali rivestimenti in plastica trasparente dai contatti metallici del sensore palmare. Inoltre, accertarsi di avere le mani pulite. Per misurare la frequenza cardiaca, afferrare il sensore palmare tenendo i palmi appoggiati ai contatti metallici. Evitare di muovere le mani o di stringere eccessivamente i contatti.

DESCRIPTION DE LA CONSOLE

La console touchscreen è molto semplice da utilizzare e comporta sei modalità che danno risposte immediate sui vostri esercizi durante l'allenamento. Prendetevi qualche minuto di tempo per familiarizzare con il touchscreen, semplice da utilizzare e dove non serve schiacciare forte. Fate scivolare le vostre dita sul pulsante rosso o i pulsanti retroilluminati e vedrete il risultato direttamente sullo schermo.
Di seguito, le descrizioni delle modalità di visualizzazione:

Velocità [SPEED] — Questa modalità visualizza la velocità dei pedali, in chilometri all'ora (Km/h).
RPM o Velocità [RPM] — Questa modalità visualizza la velocità dei pedali, in giri al minuto (Rounds Per Minute).
Tempo [TIME] — Questa modalità visualizza il tempo trascorso.
Livello di resistenza [LOAD] — Questa modalità visualizza il livello di resistenza dei pedali.
Distanza [DISTANCE. K] — Questa modalità visualizza la distanza percorsa, in chilometri, pedalando durante il vostro allenamento.
Watts [WATT] — Questa modalità visualizza il numero di watt che avete utilizzato durante l'esercizio.
Calorie [CALORIES] — Questa modalità visualizza il numero approssimativo di calorie che avete bruciato durante il vostro allenamento.
Pulsazioni [PULSE] — Questa modalità visualizza le vostre pulsazioni quando utilizzate il sensore delle pulsazioni.

COME UTILIZZARE LA CONSOLE

Assicuratevi che l'adattatore dell'alimentazione sia correttamente COLLEGATO (vedere pagina 10, COME COLLEGARE L'ADATTATORE DELL'ALIMENTAZIONE). Se il quadro della console è protetto da un foglio di plastica trasparente, toglietelo.

1. Accendete la console
Per accendere la console, premete un pulsante o iniziate semplicemente a pedalare.

2. Premete uno dei pulsanti :
MODE : Premete questo tasto per confermare i valori impostati.

TASTI + e - : Fate scorrere la vostre dita sul cerchio per aumentare o diminuire i valori o per regolare la resistenza.

START/STOP : Per un avvio rapido: Consente di avviare la console senza selezionare un programma. Il timer inizia a contare da zero.

RECOVERY :
Premere questo pulsante per attivare la funzione di test di recupero. (disponibile solo al termine di un programma).

BODY FAT :
Premete questo pulsante per attivare la funzione Body Fat.

3. Selezionate un utilizzatore.
Quando s'illumina lo schermo, la parola U4 lampeggia sullo schermo. Selezionate l'utilizzatore da U1 a U4 utilizzando il tasto + o - e confermate premendo il pulsante Mode.
Selezionate Maschio o Femmina utilizzando il tasto + o - e confermate premendo il pulsante Mode (il profilo dell'uomo corrisponde a una freccia rivolta verso l'alto, la donna rivolta verso il basso).

Selezionate vostra età muovendo le dita sui tasti + o - e confermate premendo il pulsante Mode.
Seleziona la vostra statura (HGT), muovendo le dita sul tasti + o - e confermate premendo il pulsante Mode.
Selezionate il vostro peso (WGT) utilizzando i tasti + o - poi confermate
premendo il pulsante Mode.

4. Selezionare un programma
Selezionate il programma utilizzando il tasto + o - e confermate premendo il pulsante Mode.
Per utilizzare i programmi vedere pagina 12

Premere il pulsante START / STOP per avviare il programma.

5. Iniziate a pedalare e monitorate i vostri progressi con il display.
Durante l'esercizio, la consolle mostrerà la/e modalità selezionata/e.

6. Quando avete finito di allenarvi, la consolle si spegnerà automaticamente.
Se i pedali non si muovono per alcuni secondi, la console si spegnerà automaticamente.
Alla fine del programma si sente un bip e il programma lampeggia.

Come utilizzare il test Pulse Recovery o test di recupero:
Per utilizzare questo test, premete il tasto RECOVERY alla fine del vostro allenamento, poi mettete le mani sui sensori cardiaci per un minuto.
Il risultato del "Pulse recovery" o prova di recupero appaiono sul display.
I valori riportati sono 1,0-6,0. Il valore minore è 1.0 e 6.0 di essere il migliore.
Utilizzare questi valori per vedere i tuoi progressi sulla formazione.
Nota: I dati non hanno alcun valore medico. Questo test darà un'idea approssimativa della forma cambia dopo l'esercizio.

UTILIZZO DEL TEST BODY FAT :

Per accendere la console , potete premere uno dei pulsanti o iniziare a pedalare

1 . Accendere la console .
Per accendere la console , è possibile premere uno dei pulsanti o iniziare a pedalare .

2 . Selezionare un utente .
Consultate "Selezionare un utente" a pagina 11.
I programmi dovrebbero lampeggiare nella parte superiore dello schermo.

3 . Selezionare il programma grasso corporeo (BODY FAT)
Premere il pulsante BODY FAT. Questo è un test specifico utilizzato per calcolare la percentuale di grasso dell'utente (FAT %) , il tasso di metabolismo basale (BMI) .

Durante la prova , mettete le mani sui sensori . I risultati della prova sono :
FAT % : che è una stima della percentuale di grasso nel corpo .
BMI : Indice di Massa Corporea .
Si prega di notare che per eseguire il test è necessario mettere le mani sui sensori. Se le mani non sono posizionate correttamente , dopo pochi minuti la parola E - 1 apparirà sullo schermo .
Quindi premete nuovamente il tasto BODY FAT per uscire dalla fase di E - 1 e poi ripetete di nuovo la prova e mettete le mani sui sensori correttamente .
Durante il test , non è possibile uscire dal programma , terminare il test premere una volta il tasto RESET per uscire dal programma .
COME UTILIZZARE IL PROGRAMMA MANUALE

1 . Accendete la console .
Per accendere la console , premete un pulsante qualsiasi o iniziate a pedalare. Lo schermo si illumina e la consolle è pronta per essere utilizzata .

2 . Selezionate un utente .
Consultate Selezionare un utente a pagina 11

3 . Selezionate il programma manuale.
Seleziona il tuo programma manuale utilizzando i tasti + o - . Una volta selezionata la parola MANUALE, premete il pulsante Mode per confermare.
La parola LOAD (livello di resistenza lampeggerà) .
È ora possibile creare obiettivi di tempo, distanza, calorie e pulsazioni.
Per fare questo, premete il pulsante Mode per navigare tra i diversi obiettivi che si desidera programmare . Non appena la parola tempo, distanza, calorie o PULSE lampeggia , utilizzate i tasti + o - per selezionare il valore, poi confermate premendo il pulsante Mode .
Quando avete stabilito il vostro target, premete il pulsante START / STOP per iniziare l'allenamento.
Nota : È possibile avviare un programma manuale dal momento in cui la console s'Illumina, premendo il pulsante START / STOP.

4. Modificate la resistenza dei pedali.
Mentre si pedala, è possibile modificare la resistenza dei pedali utilizzando i tasti + o -. Si può scegliere tra 16 livelli di resistenza. Nota: dopo aver premuto i pulsanti,
bisogna aspettare qualche istante prima che i pedali si adattino al livello di resistenza selezionato.

5. Seguite i vostri progressi con il display.
La console visualizza il tempo trascorso e la distanza percorsa. Nota: Quando si sceglie un programma, la schermata visualizza il tempo restante del programma e non il tempo trascorso.
La console mostra anche la velocità di pedalata, calorie bruciate e la frequenza cardiaca quando si utilizza il sensore pulsazioni sulle maniglie.

6. Misurate la frequenza cardiaca, se desiderato.
Vedere COME MISURARE LA PROPRIA FREQUENZA CARDIACA a pagina 9

7. Una volta terminato l'allenamento, la console si spegnerà automaticamente.
Una volta che il movimento dei pedali si ferma per pochi secondi, il timer lampeggerà sullo schermo e la console andrà in pausa.
Una volta che il movimento dei pedali si arresta per alcuni minuti, la console si ferma poi la schermata si resetta.

USO DEI PROGRAMMI PREIMPOSTATI:

1. Accendete la console.
Per accendere la console, è possibile premere un pulsante o iniziare a pedalare. Lo schermo si accende completamente per alcuni secondi e poi la console è pronta per l'uso.

2. Selezionate un utente.
Consultate "Selezionare un utente" a pagina 11

3. Selezionate un programma preimpostato.
Selezionate un programma preimpostato utilizzando i tasti + o -. Una volta selezionata la parola PROGRAM , premete il pulsante Mode per confermare.
Sarete in grado di selezionare uno dei 12 programmi Preimpostati. La parola P1 lampeggia sullo schermo, utilizzate i tasti + o - per selezionare uno dei 12 programmi.

Nota: I programmi 2, 3, 7, 11 e 12 sono programmi di Performance e i programmi 1 4, 5, 6, 8, 9 e 10 sono più orientati Endurance.
Si prega di consultare un allenatore per i dettagli nella scelta e l'uso dei programmi.
Il profilo lampeggerà sul display dopo due secondi dopo aver visto il numero del programma apparire.
Premere il pulsante Modalità per selezionarlo.

4. Inserite i vostri dati:
È possibile scegliere l'intensità del vostro obiettivo una volta selezionato l'esercizio, la parola LOAD lampeggerà. Utilizzate i tasti + o - per modificare l'intero profilo del programma e regolare l'intensità completa del programma. Premere il pulsante Mode per confermare.
È quindi possibile scegliere i vostri obiettivi di allenamento: tempo, distanza, calorie e pulsazioni.
Premete il pulsante Mode per far lampeggiare uno dei valori che si desidera programmare e quindi utilizzare + o - per variarli ; quindi premere il pulsante Mode per confermare. Ripetete questo passaggio per programmare altri dati quindi premete START / STOP per avviare il programma.
Per un avvio ancora più veloce, basta premere il pulsante START / STOP una volta il programma selezionato e iniziare a pedalare.

PROGRAMMI PERSONALIZZATI :

1 . Accendete la console.
Per accendere la console, è possibile premere uno dei pulsanti o iniziare a pedalare .

2 . Selezionate un utente.
Consultate "Selezionare un utente a pagina 11"

3 . Selezionate il programma preimpostato.
Selezionate una personalizzabile utilizzando i tasti + o - . Una volta che la parola USER è selezionata , premete il pulsante Mode per confermare.

4 . Inserite i vostri dati:
L' utente è libero di modificare i valori di resistenza in 16 intervalli . Questo profilo verrà memorizzato nella memoria dopo la configurazione .
Ecco come procedere : una volta selezionato il programma USER e dopo aver premuto il pulsante Mode , la prima colonna lampeggia ; è possibile utilizzare la manopola per aumentare o diminuire i valori e creare il vostro profilo. Premere Mode per confermare , dopo avere scelto il valore di ciascuna colonna . Vi troverete quindi sulla seconda colonna .
Ripetere l'operazione per tutte le 20 colonne . Infine , premere il pulsante START / STOP per iniziare.

Alla fine del programma si sente un bip e il programma lampeggia.

PROGRAMMI DI CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA:

1. Accendere la console.
Per accendere la console, è possibile premere un pulsante o iniziare a pedalare. Lo schermo si accende completamente per alcuni secondi e poi la console è pronta per l'uso.

2. Selezionare un utente.
Consultate "Selezionare un utente" a pagina 11

3. Selezionare un programma cardiaco.
Selezionare un programma cardiaco utilizzando tasti + o -. Una volta che la parola H.R.C. appare sullo schermo, premere il pulsante Mode per confermare.
Sarete in grado di selezionare uno dei 4 programmi cardiaci (55%, 75%, 90% o TAG: la percentuale corrispondente alla % della frequenza cardiaca massima e THR al vostro obiettivo specifico).

Utilizzare i tasti + o - per selezionare il programma 55%, 75%, 90% o TAG e confermare premendo il pulsante Mode.

Si noti che la frequenza cardiaca è stimata in base all'età ed è calcolata come segue: 220 - la vostra età. Ad esempio, per una persona di 35 anni, sarebbe: 220-35 = 185 battiti / min.

4. Inserite i vostri dati:
È possibile scegliere il target del vostro esercizio : tempo di allenamento, distanza o calorie. Premere il pulsante Mode fino a far lampeggiare uno dei valori che si desidera programmare e quindi utilizzare + o - per cambiare, quindi premere il pulsante Mode per confermare. Ripetere questo passaggio per programmare altri dati, quindi premere START / STOP per avviare il programma.
Per un avvio ancora più veloce, basta premere il pulsante START / STOP una volta selezionato il programma e iniziare a pedalare.
Nota: attenzione a inserire la vostra età corretta per calcolare la% della frequenza cardiaca massima.
Durante il programma cardiaco, non è possibile modificare la resistenza, il livello di resistenza cambierà automaticamente per farvi raggiungere la vostra frequenza cardiaca target.
Nota: è necessario lasciare le mani sui sensori.

UTILIZZO DEL PROGRAMMA WATT :

1. Accendere la console.
Per accendere la console, è possibile premere un pulsante o iniziare a pedalare. Lo schermo s'illumina completamente per alcuni secondi e poi la consolle è pronta per l'uso.
2. Selezionare un utente.
Consultate “Selezionare un utente” a pagina 11

3. Selezionare il programma Watt.
Selezionare il programma Watt utilizzando tasti + o -. Quando appare la parola WATT, premere il pulsante Mode per confermare.

4. Inserite i vostri dati:
È possibile scegliere l'intensità del vostro programma.
Il valore di 120 watt apparirà sullo schermo, utilizzate i tasti + o - per modificare il valore tra 10 e 350 Watt di 5 Watt in 5 Watt. Premere il pulsante Mode per confermare.
È quindi possibile scegliere altri obiettivi per il vostro esercizio : tempo di allenamento, distanza, calorie e pulsazioni. Premere il pulsante Mode fino a far lampeggiare uno dei valori che si desidera programmare e quindi utilizzare + o - per cambiare ; quindi premere il pulsante Mode per confermare.
Ripetere questo passaggio per programmare gli altri dati, quindi premere START / STOP per avviare il programma.
Per un avvio ancora più veloce, basta premere il pulsante START / STOP una volta selezionati il programma e i watts e iniziare a pedalare.

MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Controllare e stringere regolarmente tutte le parti della ciclo camera.
Sostituire senza attendere tutte le eventuali parti usurate.
Per pulire la ciclo camera utilizzare un panno umido e un detergente delicato.

Importante: Per evitare di danneggiare la console evitare il contatto con liquidi e l'esposizione diretta ai raggi solari.

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

Se la luminosità delle console si affievolisce, le batterie devono essere sostituite.
La console necessita di 2 batterie da 1.5V tipo AA.
Per la sostituzione aprire il vano batterie sul retro della console, assicurarsi che le batterie siano inserite correttamente e chiudere il vano batterie.

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

AVVERTENZA

Prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di allenamento, consultare il proprio medico. Ciò è particolarmente importante per persone con più di 35 anni o soggetti con problemi di salute preesistenti. Il sensore delle pulsazioni non è un dispositivo medico. Svariati fattori possono influire sull'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il sensore delle pulsazioni è previsto unicamente come ausilio all'allenamento per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.

Le presenti linee guida agevolano la pianificazione del programma di allenamento. Per informazioni dettagliate sull'allenamento, consultare un manuale specializzato o rivolgersi al proprio medico. Per ottenere risultati ottimali sono fondamentali un'alimentazione corretta e un riposo adeguato.

INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO

Indipendentemente dal proprio obiettivo (bruciare i grassi o rafforzare il sistema cardiovascolare), la chiave per raggiungere i risultati desiderati è un allenamento di intensità adeguata. È possibile utilizzare la frequenza cardiaca come guida per individuare il livello di intensità corretto. Lo schema seguente mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi e per l'allenamento aerobico.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Per definire il livello di intensità corretto, individuare la propria età in fondo alla tabella (l'età è arrotondata per decine). I tre numeri elencati al di sopra dell'età definiscono la "zona di allenamento". Il numero più basso rappresenta la frequenza cardiaca per bruciare i grassi, quello centrale la frequenza cardiaca per bruciare al massimo i grassi e il numero più alto la frequenza cardiaca per l'allenamento aerobico.

Bruciare i grassi — Per bruciare i grassi in modo efficace occorre allenarsi con un livello di intensità basso per un periodo di tempo prolungato. Durante i primi minuti di allenamento il corpo utilizza i carboidrati per produrre energia. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a utilizzare i grassi accumulati per produrre energia. Se l'obiettivo è bruciare i grassi, regolare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca si avvicini al numero più basso della zona di allenamento. Per bruciare al massimo i grassi, allenarsi con una frequenza cardiaca che si avvicini al numero centrale della zona di allenamento.

Allenamento aerobico — Se l'obiettivo è potenziare il sistema cardiovascolare, occorre eseguire un allenamento aerobico, ossia un'attività che richiede grandi quantità di ossigeno per periodi di tempo prolungati. Per l'allenamento aerobico, regolare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca si avvicini al numero più in alto nella zona di allenamento.

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

Riscaldamento — Iniziare con 5-10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Il riscaldamento aumenta la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'allenamento.

Esercizi nella zona di allenamento — Allenarsi per 20-30 minuti mantenendo la frequenza cardiaca all'interno della zona di allenamento (nel corso delle prime settimane del programma di allenamento, non tenere la frequenza cardiaca nella zona di allenamento per più di 20 minuti). Respirare in modo regolare e profondo durante l'allenamento; mai trattenere il respiro.

Recupero — Concludere con 5-10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi post allenamento.

FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre sessioni di allenamento alla settimana, con almeno un giorno di riposo tra una sessione di allenamento e l'altra. Dopo alcuni mesi di allenamento regolare, se si desidera è possibile completare fino a cinque sessioni di allenamento alla settimana. La chiave del successo è un allenamento regolare e piacevole che diventi parte della routine quotidiana.

ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO CONSIGLIATI

La posizione corretta per diversi esercizi di allungamento è descritta qui di seguito. Muovetevi lentamente, quando vi allungate. Non allungatevi mai di scatto.

1. Esercizi d'allungamento per toccare la punta dei piedi

Mettetevi in posizione eretta con le ginocchia leggermente piegate e piegatevi lentamente in avanti. Lasciate che spalle e schiena si rilassino, mentre toccate le dita dei piedi per quanto possibile. Contate fino a 15, poi rilassatevi. Ripetete l'esercizio 3 volte. Parti del corpo interessate : tendini dei polpacci, parte posteriore delle ginocchia e schiena.

2. Esercizi d'allungamento dei tendini dei polpacci

Sedetevi a terra con una gamba tesa. Portate l'altra gamba verso di voi e appoggiate la pianta del piede all'interno della coscia della gamba tesa. Toccate le dita dei piedi, per quanto possibile. Contate fino a 15, poi rilassatevi. Ripetete l'esercizio 3 volte. Parti del corpo interessate : tendini dei polpacci, parte bassa della schiena e inguine.

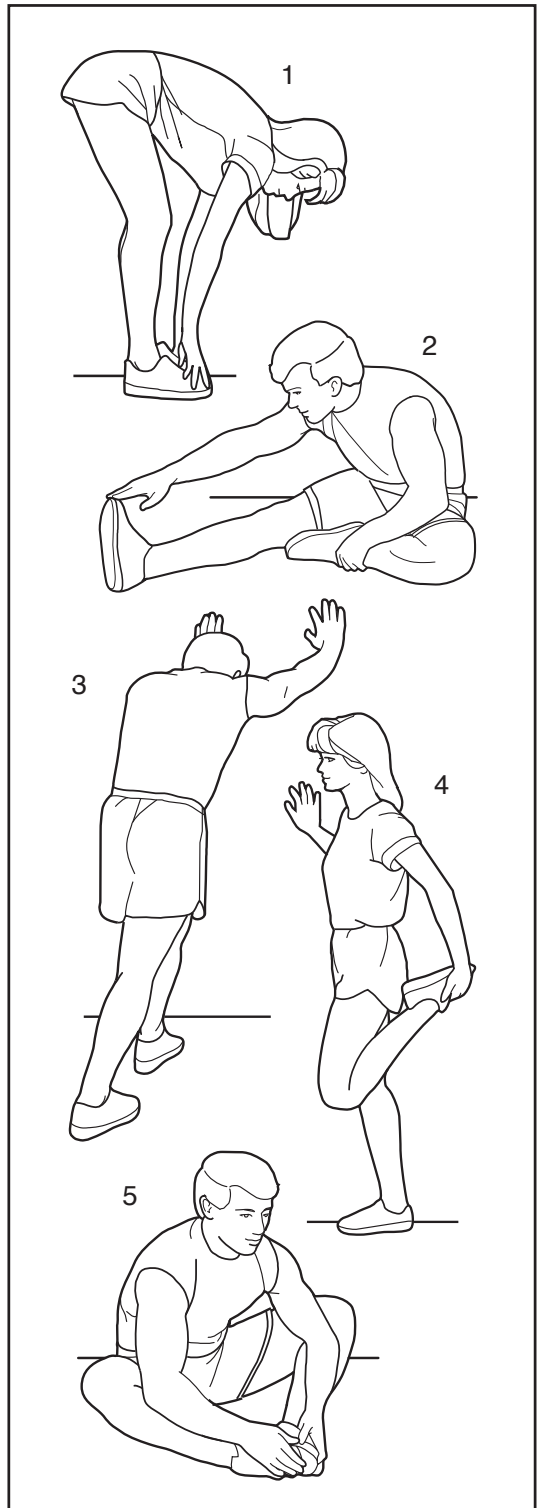
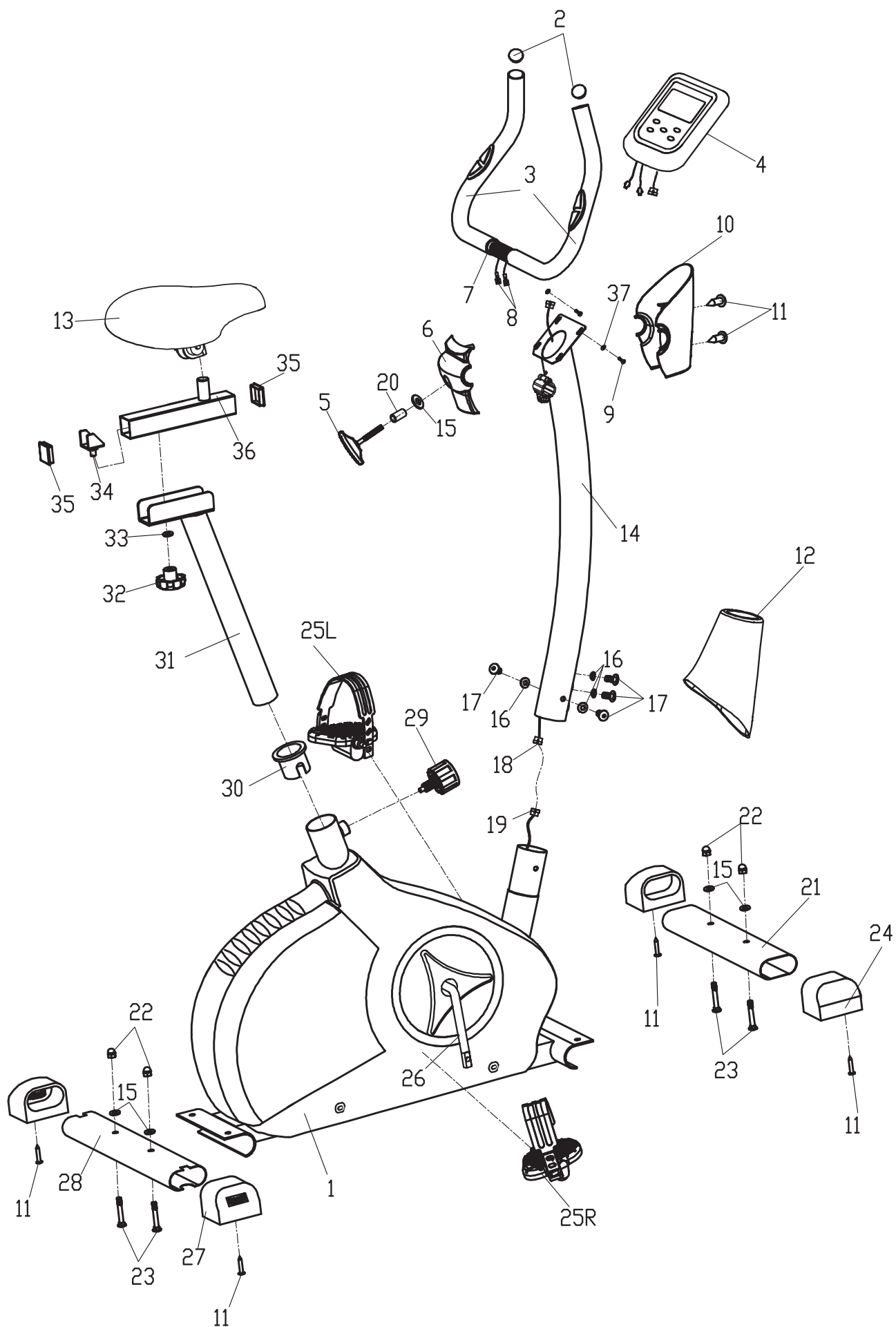
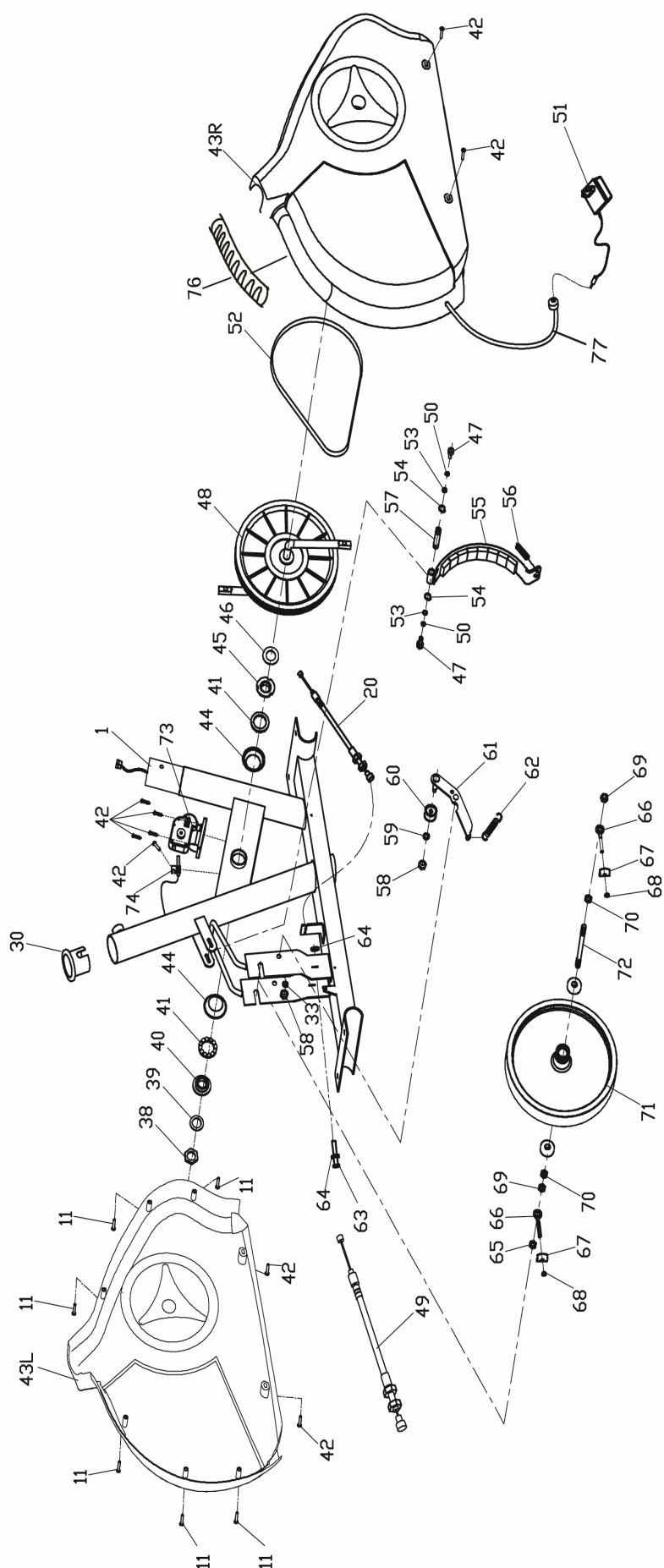
3. Esercizi d'allungamento del tendine d'Achille

Con una gamba davanti all'altra, inclinatevi in avanti e appoggiate le mani al muro. Mantenete tesa la gamba allungata indietro e il piede a contatto con il suolo. Piegate la gamba anteriore. Inclinatevi in avanti e spostate le anche in direzione del muro. Contate fino a 15, poi rilassatevi. Ripetete l'esercizio 3 volte per ciascuna gamba. Se desiderate un allungamento più accentuato del tallone d'Achille, piegate anche la gamba allungata indietro. Parti del corpo interessate : polpacci, tendine d'Achille e caviglie.

4. Esercizi d'allungamento dei quadricipiti

Con una mano contro il muro per mantenere l'equilibrio, prendete il piede (all'indietro) con la mano libera. Portate il tallone il più possibile vicino ai glutei. Contate fino a 15, poi rilassatevi. Ripetete l'esercizio 3 volte per ciascuna gamba. Parti del corpo interessate : quadricipiti e muscoli delle anche.

5. Esercizi d'allungamento dell'interno cosce

sedetevi con le piante dei piedi una contro l'alra e le ginocchia rivolte verso l'alto. Portate i piedi il più vicino possibile all'inguine. Contate fino a 15, poi rilassatevi. Ripetete l'esercizio 3 volte. Parti interessate : quadricipiti e muscoli delle anche.

SESPLOSO - Modello n. PFIVEX87413.0 part 1

SESPLOSO - Modello n. PFIVEX87413.0 part 2

ELENCO DEI PEZZI — Modello n. PFIVEX87413.0

N°	Descrizione	Qta.
1	Telaio principale	1
2	Cap arrotondato	2
3	Impugnatura del manubrio in schiuma	2
4	Console	1
5	Rotella di regolazione	1
6	Carter anteriore del manubrio	1
7	Manubrio	1
8	Filo rilevazione cardio frequenzimetro al manubrio	2
9	Vite cruciforme a testa cilindrica M4X12	2
10	Carter posteriore del manubrio	1
11	Vite autofilettante cruciforme ST4,2X18	12
12	Carter della piantana del manubrio	1
13	Sella	1
14	Piantana del manubrio	1
15	Rondella piatta D16×d8×1,5	5
16	Rondella ondulata Φ20×d8.5×R20	4
17	Bullone Allen M8X15	4
18	Cavo di prolunga	1
19	Cavo del sensore	1
20	Distanziale	1
21	Stabilizzatore anteriore	1
22	Dado cieco M8	4
23	Bullone di carrozzeria M8×55	4
24	Cap dello stabilizzatore anteriore	2
25	Pedale (sinistro/destro)	1
26	Pedivella (sinistra/destra)	1
27	Cap dello stabilizzatore posteriore	2
28	Stabilizzatore posteriore	2
29	Rotella di regolazione	1
30	Anello di scorrimento del tubo della sella	1
31	Tubo della sella	1
32	Rotella di regolazione	1
33	Rondella piatta D20×d10×1,5	2
34	Elemento scorrevole a U	1
35	Cap quadrato	2
36	Sostegno orizzontale della sella	1
37	Rondella piatta D5	2
38	Dado	1

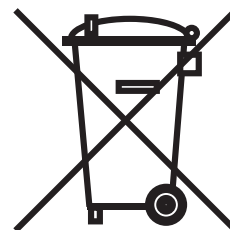
N°	Descrizione	Qta.
39	Rondella	1
40	Dado	1
41	Cuscinetto a sfera	2
42	Vite ST4.2	9
43	Carters	1
44	Anello	2
45	Dado tri-scanalato	1
46	Rondella grande	1
47	Bullone M6×15	2
48	Cinghia della pedivella	1
49	Cavo di resistenza	1
50	Rondella elastica D6	2
51	Adattatore	1
52	Cinghia	1
53	Rondella piatta	2
54	Rondella elastica D12	2
55	Placca magnetica	1
56	Molla 1	1
57	Asse della placca magnetica	1
58	Dado autofilettante Nylon M8	2
59	Rondella elastica D8	1
60	Ruota intermedia	1
61	Biella della ruota intermedia	1
62	Molla 2	1
63	Dado esagonale M5×60	1
64	Dado esagonale M5	2
65	Dado esagonale M10X1	1
66	Bullone	2
67	Rondella a U	2
68	Dado esagonale M6	2
69	Dado esagonale fine M10×1	2
70	Dado fine M10×1	2
71	Ruota d’inerzia	1
72	Asse della ruota d’inerzia	1
73	Motore	1
74	Sensore	1
75	Cuscinetto 6000	2
76	Carter del telaio principale	1
77	Cavo d’alimentazione	1

ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, procurarsi le seguenti informazioni al momento della chiamata:

- modello e numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- numero di riferimento e descrizione dei pezzi di ricambio (consultare l'ELENCO DEI PEZZI e l'ESPLOSO nelle ultime pagine del manuale).

INFORMAZIONI IMPORTANTI PER IL RICICLO PER I CLIENTI DELL'UE

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito tra i rifiuti solidi urbani. Per la tutela dell'ambiente, occorre riciclare questo prodotto al termine della sua durata utile come previsto dalla legge. Rivolgersi ai servizi addetti al riciclo autorizzati a raccogliere questo tipo di rifiuti nella propria zona. In questo modo si contribuisce alla tutela delle risorse naturali e si migliorano gli standard europei sulla tutela dell'ambiente. Per ulteriori informazioni sui metodi di smaltimento sicuri e corretti, contattare l'apposito ufficio locale o il rivenditore del prodotto.

SPECIFICHE

Dimensioni di apertura (L x l x h): 99 x 49 x 138 cm
Peso del prodotto: 28 Kg